Nakład 15.000 egz.
Nr. 2. Zeszyt na luty 1927. Rocznik II.

Orędownik Zdrowia

Miesięcznik popularny
poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

REDAKTOR I WYDAWCA: DR. ROMUALD WIERZBICKI POZNAŃ ul. Wrocławska 28. tel. 18-19.

WARUNKI PRENUMERATY:
Prenumerata roczna zł. 3,84 z przesyłką pocztową. — Cena jednego egzemplarza 35 gr.
Adres Redakcji i Administracji: Poznań, Al. Marcinkowskiego 15. Tel. 51-60. Konto czekowe P. K. O. 208365.

„Orędownik Zdrowia" znaleźć się powinien w domu każdej rodziny. — Wiadomości których „Orędownik Zdrowia" udzielać będzie, uchronią niejednego przed straszną plagą gruźlicy

Tydzień Propagandy Trzeźwości 1—8 lutego 1927 r.

Dlaczego należy walczyć z alkoholizmem?

1. Napoje alkoholowe są szkodliwe. Nie dawaj wiary ogłoszeniom zachwalającym ich wartość odżywczą!

2. Alkohol odurza i wytwarza sztuczne pragnienie, Stąd wielu ludzi o słabej woli niepostrzeżenie przechodzi od umiarkowanego do nieumiarkowanego picia.

3. Na lekarstwo może tylko lekarz osobie dorosłej zapisać napój zawierający alkohol. Błądzisz, jeżeli używasz alkoholu jako lekarstwa na wszelkie dolegliwości własne lub cudze.

4. Używanie częste, chociażby umiarkowane, napojów alkoholowych osłabia odporność ciała przeciwko chorobom, działa ujemnie na układ nerwowy i serce, a przez to skraca życie.

5. Alkohol podniecą tylko, nie daje siły do dłuższej pracy, osłabia energję i moc panowania nad sobą, usuwa hamulce wstydu i bojaźni Bożej, podnieca najniższe żądze człowieka, prowadzi do rozpusty i innych przestępstw.

6. „Trunki są powolną trucizną dla dorosłych, a silną dla młodych" — oto zdanie sławnego lekarza J. Śniadeckiego. Nie częstuj nigdy dzieci ani wódką, ani winem, ani piwem!

7. Dzieci pochodzące od ojców lub matek używających napojów alkoholowych bywają albo wątłego zdrowia, albo obarczone tępotą umysłu, albo też objawiają skłonność do pijaństwa, rozpusty i innych występków.

8. Używanie napojów alkoholowych zabija miłość Boga i bliźniego, prowadzi do samolubstwa i rozrzutności, naraża liczne rodziny na straszną nędzę, a pożytku nie przynosi pijącemu, tylko sprzedającemu. Jeżeli więc chcesz dojść do majątku, a uchronić siebie i dom swój od nędzy zawinionej, postanów sobie żyć trzeźwo.

9. Alkohol już w małych dawkach spożyty osłabia bystrość umysłu, oraz trafność sądu i stąd bywa przyczyną wielu nieszczęść samochodowych, kolejowych i fabrycznych. Jeżeli więc twoja praca wymaga uwagi, pamięci i bystrości umysłu, unikaj nawet umiarkowanego picia.

10. Na wytwarzanie napojów alkoholowych marnuje się znaczną część zboża, owoców, cukru i ziemniaków. Państwo nasze ma z powodu alkoholizmu wielkie wydatki na więzienia, domy dla obłąkanych, szpitale, przytuliska i skutki wielu nieszczęść; państwo przez alkoholizm traci wiele jednostek utalentowanych i pożytecznych, a wobec zagranicy traci poważanie i zaufanie. Alkoholizm wychowuje samolubów ślepych i głuchych na potrzeby kraju, zabija patrjotyzm prawdziwy. To też walka z alkoholizmem jest wielkim obowiązkiem naszym narodowym i państwowym.

11. Alkoholizm nowoczesny jest plagą społeczną, przez którą cierpią winni i niewinni, cierpią jednostki, rodziny i państwo całe. Aby skutecznie walczyć o trzeźwość narodu, potrzeba reformy przestarzałych poglądów o potrzebie i pożyteczności napojów alkoholowych, potrzeba reformy niedobrych zwyczajów towarzyskich, potrzeba reformy gospód publicznych. Tego nie osięgną jednostki luzem chodzące, ku temu potrzeba silnych organizacyj przeciwalkoholowych.

12. Nauka stwierdziła zwodnicze i niebezpieczne właściwości alkoholu; dziś bywa zbyt wiele sposobności do picia, a wola ludzka jest słaba; także umiarkowane picie jest zdradliwe; trudno jest zazwyczaj znaleść granicę dla rzeczywistego umiarkowania; stąd organizacje przeciwalkoholowe pouczone doświadczeniem wymagają dziś od swych członków przeważnie abstynencji czyli wstrzemięźliwości od wszelkich napojów alkoholowych. Kto mało pije, temu ta ofiara dla Boga, ojczyzny i bliźnich trudną być nie powinna; kto wiele lub często pije i jest bliski nałogu, dla takiego jedyną deską ratunku jest abstynencja i praca w organizacji abstynenckiej.

SPIS RZECZY:

Nr. 2. Zeszyt na luty 1927. Rocznik II.

Orędownik Zdrowia

Miesięcznik popularny

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Tydzień Propagandy Trzeźwości

1—8 lutego 1927 r.

POD PROTEKTORATEM NAJPRZEW. KS. ARCYB. DR. HLONDA, PRYMASA POLSKI

Ratujmy młodzież!

Jesteśmy świadkami niepojętego szaleństwa: Polska przeżywa ciężkie przesilenie gospodarcze, a równocześnie na napoje alkoholowe traci rocznie tysiąc miljonów złotych.

Alkoholizm zatruwa nam i rozbija rodziny, unieszczęśliwia potomstwo niewinne, mnoży zastępy istot nienormalnych, chorych i zbrodniczych, które są ciężarem dla społeczeństwa i państwa.

Co gorsza, za przykładem starszych, idzie już młodzież polska!

Rodacy! Walka o trzeźwość — to nasz wspólny obowiązek narodowy!

Na inne przyczyny obecnych stosunków nie wszyscy mamy wpływ; tę przyczynę nędzy i zepsucia wspólnym wysiłkiem możemy i musimy usunąć!

Dłużej już zwlekać nie wolno, jeżeli nam droga jest młodzież nasza i przyszłość narodu!

W Tygodniu Propagandy Trzeźwości niechaj każda organizacja i gazeta polska temu donioslemu zagadnieniu poświęci jaknajwięcej uwagi, niechaj na ten cel popłyną datki obfite, niechaj w tych dniach potroją się szeregi członków organizacyj przeciwalkoholowych.

Dążmy wszyscy do zmiany fałszywych poglądów i zwyczajów towarzyskich, usuwajmy okazje do picia, dbajmy o przestrzeganie koniecznych ograniczeń prawnych!

Dla Boga i ojczyzny zabierzmy się ochoczo do pracy, nie skąpmy grosza na tę wielką sprawę narodową!

Komitet Centralny:

Katolicki Związek Polek. — Liga Katolicka. — Narodowa Organizacja Kobiet. — Odrodzenie. — Polska Macierz Szkolna. — Stow. Chrz. Nar. Nauczycielstwa Szk. Powsz. w Polsce. — Stow. Porządku Publ. (Pogotowie Narodowe). — Tow. Czytelni Ludowych. — Tow. Nauczycieli Szkół Wyższych. — Tow. Opieki nad dziećmi katol. — Tow. Pań św. Wincentego a Paulo. — Tow. Pomocy Naukowej im. Karola Marcinkowskiego. — Tow. Szkoły Ludowej. — Zjednoczenie Młodzieży Polskiej. — Związek Kapłanów „Unitas“. — Zw. Powstańców i Wojaków. — Zw. Robotników Rolnych i Leśnych Zjednoczenia Zaw. Polskiego. — Zw. Sodalicyj Marjańskich. — Zw. Tow. Dobroczynności „Caritas“. — Zw. Tow. Gimnastycznych „Sokół.“

Centralny Wydział Wykonawczy:

Centrala Abstynenckich Kół Młodzieży w Poznaniu i Krakowie. — Filarecki Związek Elsów. Polska Liga Przeciwalkoholowa. — Polski Zw. Księży Abstynentów. — Zw. Akademików Abstynentów. — Zw. Bractw Wstrzemięźliwości. — Zw. Harcerstwa Polskiego. — Zw. Katolików Abstynentów „Wyzwolenie.“ — Związek Nauczycieli Abstynentów .

UWAGA: Wszelkie datki należy przesyłać pod adresem Składnica Abstynencka, Poznań, Aleje Marcinkowskiego 1 — P. K. O. 200.424.

O szczęście w ognisku domowem.

Dla każdego państwa i narodu pozostanie zawsze doniosłem to jedno zagadnienie, w jakich warunkach żyją i rozwijają się poszczególne rodziny. Albowiem rodzina stanowi podstawę pomyślnego rozwoju narodu i państwa. W rodzinie kształtuje się zazwyczaj każdy człowiek i to nietylko pod względem fizycznym, ale co niemniej ważne, a raczej ważniejsze, jeszcze, pod względem umysłowym i moralnym. Od jakości zaś ludzi zależy w głównej mierze ich pożyteczność dla narodu i państwa. Łatwiej może sobie państwo dać radę bez bogactw przyrody, bez skarbów podziemnych i urodzajności gleby aniżeli bez ludzi zdrowych i rozumnych, o silnej woli i stałych charakterach. Rzecz jasna, że do pomyślnego rozwoju osobistości ludzkiej potrzeba różnych dodatnich czynników. Przedewszystkiem jednakże potrzeba, aby w ognisku domowem rodzice służyli dzieciom dobrym przykładem, zapewnili im dostateczne wyżywienie, przyodziewek i wykształcenie, a co ważniejsza, aby zaszczepili wcześnie w duszę dziecka i zasady życiowe, któreby później uchroniły dziecko od nieuchronnych błędów i niepowodzeń.

Szczęśliwe te dzieci, którym Opatrzność Boża dała za rodziców ludzi wzorowych i dbałych o ich dobro. W takich warunkach ognisko domowe staje się dla dzieci w ich latach dziecięcych przedsmakiem nieba na ziemi. Przykład, nauki i wskazówki z takiego domu wywrą wpływ swój zbawienny nietylko na całe życie osobiste dziecka, ale także na jego działalność zewnętrzną i społeczną. Natomiast uprzytomnijmy sobie, jak się kształtują stosunki w ognisku domowem, jeżeli ojciec rodziny zagląda do kieliszka. Dzieciom zabraknie rychło tego ciepła miłości ojcowskiej, ponieważ alkohol zabija powoli szlachetniejsze uczucia miłości żony i dzieci, a rozwija zgubne samolubstwo. Odczuwa to najpierw żona, niegdyś tak miłowana.

Wzajemnej zgodzie i miłości małżonków przeszkadza coraz częściej i coraz boleśniej stan nietrzeźwy powracającego męża. Jakże mogłyby się wrażliwe i czułe serca dzieci czuć szczęśliwemi, skoro ujrzą matkę płaczącą i ojca krzywdziciela, bez serca? Stąd wynika, iż alkohol niweczy zazwyczaj szczęście ogniska domowego. Równocześnie zaś cierpi poważnie rozwój fizyczny, umysłowy i moralny dziecka ponieważ alkoholizm bywa zazwyczaj przyczyną nędzy. Tragiczne zaiste są losy żony i dzieci alkoholika t. j. człowieka, który za często zagląda do kieliszka ulegając własnej skłonności i marnotrawiąc grosz należący się rodzinie.



Dzień wypłaty, cała tygodniówka poszła na wódkę

Znakomicie dał wyraz tej tragedji rodzinnej artysta rzeźbiarz A. Jacopin z Paryża w rzeźbie p. t. „Dzień wypłaty“: mąż pijak, przepił całą tygodniówkę i zasnął pijany pod murem wracając do domu; żona z dziećmi wybrała się po męża i ojca i znachodzi go w tym strasznym stanie leżącego i nieprzytomnego. Dzieci żyjące i wychowujące się w takich warunkach nie mogą się należycie rozwijać i wychować.

Wiele ludzi pochodzących z takich ognisk domowych nie zdradza dążeń do ideałów; oswojeni z samolubstwem i okrucieństwem schodzą niestety dość często na manowce, w ślady swych wychowawców.

Gościnność, a alkohol.

Ks. Niesiołowski.

W naszych stosunkach towarzyskich alkohol niemałą odgrywa rolę. Niema chyba uroczystości rodzinnej, niema obchodu jubileuszowego, bankietu politycznego i t. p. bez „libacji“.

Stopień gościnności przy wszelkiego rodzaju przyjęciach jest prawie z reguły uzależniony od ilości butelek lub jakości „napitku“. Przyjmowanie gościa niespodziewanego a miłego „na sucho“ bywa nieraz traktowane jako skandal, jako objaw barbarzyństwa, lub w najlepszym razie jako sknerstwo potępienia godne. Nieokazywanie tego rodzaju „płynnych“ objawów gościnności ostudza nieraz stosunki towarzyskie, a czasem miewa jeszcze gorsze następstwa. Znany mi jest np. wypadek, że pewien urzędnik nie przyjął swego przełożonego tak, jak ten oczekiwał, t. j. kielichem. Skutkiem tego nastąpiło takie „osładzanie“ winowajcy życia, że musiał się starać o inną posadę i to na kresach. A był to człowiek dzielny, ideowiec. Lecz mniejsza o takie zdarzenia, być może wyjątkowe.

Czemś daleko gorszem w następstwach jest stałe kojarzenie gościnności i alkoholizmu.

Gościnność bowiem jest cnotą, którą należy za-

chować i pielęgnować w naszem życiu towarzyskiem. Alkoholizm natomiast, jako zło społeczne, winien być zwalczany. Otóż, jeżeli alkoholizm łączy się stale z gościnnością, to nabiera on pod osłoną tej cnoty, cenionej zawsze wysoko u Słowian, specjalnego uroku, tak, że nader trudno z nim walczyć. Kto podejmuje się walki z alkoholizmem, bywa uważany za wroga starosłowiańskiej cnoty gościnności.

Przeciwnicy alkoholu muszą starać się przeciwdziałać temu zamieszaniu pojęć, bo inaczej nasze wysiłki nie przekroczyłyby granic teorji, t. j. nie okazałyby praktycznych skutków życiowych.

Trzeba nam przeto stawić pytanie, czy w obecnych warunkach gościnność bez alkoholu — t. j. bez wódki lub piwa i wina jest u nas w praktyce możliwą.

Nie ulega wątpliwości, że daleko łatwiej każdemu okazywać gościnność z butelką i kieliszkiem w ręku, aniżeli przeciwnie.

Najpierw dla tego, że przyjmowanie gości alkoholem jest rzeczą wygodną, niezbyt drogą i z reguły prawie każdemu gościowi miłą i pożądaną, przynajmniej, o ile chodzi o mężczyzn.

Inne natomiast sposoby okazywania gościnności wymagają więcej zachodów, czasem kosztów, a w rezultacie nie bywają tak cenione, jak pełna butelka.

Z tem zastrzeżeniem stawmy sobie pytanie, jak w praktyce okazać gościnność bez wódki, wina i piwa.

O ile chodzi o przyjmowanie okolicznościowe znajomego, przyjaciela, krewnego, lub obcego wprawdzie, lecz miłego gościa, sprawa nie przedstawia zbytnich trudności.

Należy w takich razach okazać dobre serce, i o ile jest pora po temu, poczęstować stosownie do przysłowia: „czem chata bogata, tem rada“.

Dużo zależy tutaj od zaradności i gospodarności pani domu, gospodyni. — Źle przyrządzony obiad, czy wieczerza staje się oczywiście silną pobudką do postawienia butelki na stół.

O ile trzeba przyjąć gościa w innej porze dnia, można poczęstować owocami lub konfiturami, ciastami i t. p., zależnie znowu od zapobiegliwości i umiejętności gospodyni.

Jeżeli chodzi o podanie napoi bezalkoholowych, to niekoniecznie muszą to być napoje fabryczne, nieraz wątpliwej wartości. — Szklanka herbaty, dobrze przyrządzonej (na sposób rosyjski), może być gościowi podana nieomal o każdej porze dnia zimą i latem, nie wymaga przytem zbytnich zachodów. Na podwieczorek, kawa będzie zapewne milszą niejednemu gościowi.

Latem łatwo posłużyć gościowi chłodną lemoniadą, przyrządzoną z wody źródlanej lub mineralnej i soków owocowych wzgl. cytryny. — Mało znane są u nas lemoniady gorące, podawane zimą w miejsce herbaty. Wystarczy do wrzątku dolać odpowiednią ilość soku owocowego. — Muszą to być soki doskonałe i niezbyt słodkie, o ile chodzi o gust mężczyzn, np. wiśniowe, porzeczkowe, żórawinowe i t. p.

O ile chodzi o ugoszczenie zaproszonych z okazji większych uroczystości rodzinnych lub biesiad oficjalnych, trudno przy obecnych stosunkach i zwyczajach towarzyskich przeprowadzić zasadę gościnności bez alkoholu.

Głowa rodziny, szczególnie jeśli wiadomo, że dla idei hołduje zasadom abstynencji, może zarządzić przyjęcie bez alkoholu, szczególnie, jeżeli pozatem niczego nie żałuje, aby gościom okazać, jak mile są widziani.

To samo odnosi się do osoby wysoko w hierarchji społecznej postawionej.

Zwykli śmiertelnicy, uczestniczący w biesiadach, muszą w obecnych warunkach na tem poprzestać, aby, o ile to możliwe, przeciwstawiać się takim zwyczajom, które stanowią jakoby propagandę alkoholizmu.

A zatem należy zręcznie i dyskretnie zwalczać zwyczaj wnoszenia licznych toastów, przymus picia duszkiem; trzeba dążyć do tego, aby nie częstowano gości napojami o wysokiej zawartości alkoholu, t. j. wódką, likierami i t. p., by na stole biesiadnym były butelki z wodą mineralną aby nie wlewano nikomu do szklanki wina, skoro woli pić wodę itp.

Najbliższy cel, do którego zmierzamy w walce z alkoholizmem, winno być szanowanie wolności osobistej.

Przeprowadzenie reformy nie jest rzeczą łatwą i wymaga czasu. O ile w społeczeństwie znajdzie się większy zespół ideowców wytrwałych i odważnych, uda się z czasem usunąć, a w każdym razie zmniejszyć wszechwładny wpływ alkoholizmu na zwyczaje towarzyskie. A na tem zyska niewątpliwie prawdziwa gościnność.



Dwóch przyjaciół — pijak i śmierć.

Alkohol nie wzmacnia nigdy, przytłumia tylko uczucie zmęczenia.

Prof. Dr. Bunge z Bazylei.

Higjena sportu.

Sport dla człowieka kulturalnego nie jest rzeczą obojętną lub zbytkiem, lecz środkiem rozwijającym i podtrzymującym zdrowie. Tak rozumiały sport ludy starożytne, a głównie Grecy, dla których kult ciała, rozwój i doskonalenie sił fizycznych należały do zadań społeczno-państwowych. Grecy budowali ogromne gmachy tak zwane gimnazje, gdzie młodzież grecka większą część dnia spędzała na uprawianiu różnego rodzaju ćwiczeń cielesnych. Ćwiczenia te doprowadziły

wkrótce do silnego współzawodnictwa. W tym celu urządzano rok rocznie tak zwane igrzyska olimpijskie trwające nieraz parę tygodni, a na które przybywały niezliczone masy ludzi z wszystkich zakątków kraju. Zwycięzcę w grach olimpijskich stawiano na równi z wielkimi wodzami, artystami i filozofami. Nazwiska ich przekazała nam historja, a harmonijną piękność ich ciała uwieczniła rzeźba.

Wieki średnie przyniosły zaniedbanie ćwiczeń sportowych, zobojętnienie dla pięknych form ciała ludzkiego i dla strony cielesnej życia. Kult duszy zajął miejsce pierwsze, a kult ciała pozostał w cieniu.

W wieku 16 zaczyna się zwrot. Najwybitniejsi mężowie zaczynają domagać się, by rozwój duchowy szedł w parze z rozwojem cielesnym. Korzyści, jakie przynosi sport nietylko dla ciała, ale i dla strony duchowej jednostki, dla umoralnienia młodzieży, wyrobienia siły woli, energji życiowej, są dziś ogólnie uznane i stanowią dogmat nowoczesnego wychowania.

Zamiłowanie do sportu w ostatnich dziesiątkach lat ogarnia coraz szersze koła. Pielęgnowanie i rozwijanie sił, energii, zręczności i odwagi zyskuje coraz więcej uznania i staje się zadaniem społeczno-kulturalnem. Sport więc odzyskał przynależne mu stanowisko.

Sport jest podstawą zdrowia, a zdrowie narodu jest jedynie pewną drogą do jego jutra, do jego szczęścia do jego szerokiego, wolnego oddechu w granicach odrodzonej ojczyzny, które umacniać muszą ręce silne, gotowe na wszelki znój i trud, by budować życie nowe dla przyszłych pokoleń.

Sport — to zdrowie — to zapewnienie przyszłości narodu. Tak — ale sport **rozumnie** pojęty. Nie zapominajmy, że są pewne granice, których bezkarnie nikomu przekroczyć nie wolno. Hasło: „Wszystko w miarę“ powinno stać się hasłem życia sportowego. Pamiętajmy, że nadmierne wysiłki fizyczne, nietylko, że nie wzmacniają organizmu ale częstokroć bywają przyczyną smutnych niestety skutków.

Jakżeż często zdarza się, że naprzykład cyklista już zadyszany długą i szybką jazdą, pragnąc jeszcze wjechać na górę (którą gdyby nie był zadyszany mógłby przebyć łatwo i bezpiecznie) po kilku wysiłkowych obrotach pedałów pada nieżywy na ziemię.

Pada ofiarą źle pojętego sportu. Przekroczenie granicy swej zdolności fizycznej przypłaca swem młodem, w pełni rozkwitu będącem, życiem.

Pragnąc przyczynić się do skierowania szerokich rzesz miłośników sportu na drogę właściwą, rozpoczynamy szereg popularnych artykułów o higienie sportu. Opisywać zatem będziemy wszystkie rodzaje sportu z punktu widzenia higjeny.

Słowo „sport“ pochodzi z angielskiego: „Disport“, a po polsku znaczy — wypoczynek. Pragniemy by wyraz ten był dokładnie i dosłownie zrozumiany, a ćwiczenia sportowe były prawdziwym wypoczynkiem dla sfer pracujących po ich pracy zawodowej. Metodyczne, wszechstronne stopniowanie ćwiczeń jest zasadą do której stosować się musi każdy, kto pragnie mieć zdrowie, siłę i energję do pokonywania trudności życiowych.

Każdy kto pragnie wyrobić sobie dokładne pojęcie o wszelkiego rodzaju sportach o ich pożyteczności lub szkodliwości, powinien zapoznać się z dwoma czynnikami, które w każdej gałęzi sportu pierwszorzędną odgrywają rolę.

Czynnikami temi są: Serce i płuca.

Zdrowe serce i zdrowe płuca decydują o możności uprawiania tego lub innego rodzaju sportu. Poznajmy więc po kolei jedno i drugie.

Serce składa się z dwóch połówek, lewej i prawej, oddzielonych od siebie przegrodą. Każda połowa dzieli się na przedsionek i komorę. Za pomocą naczyń krwionośnych, które nazywamy żyłami (o kolorze czerwonym) przepływa krew nasycona kwasem węglowym z serca do płuc, gdzie oddawszy swą zawartość kwasu węglowego zaopatruje się równocześnie świeżem tlenem z powietrza, którem płuca oddychały i powraca z powrotem do serca tak zwanemi tętnicami (żyłami o kolorze niebieskim). Ten stały przypływ i odpływ krwi, czyli bezustanne ładowanie i wyładowywanie serca jest niczem innem jak odżywianiem serca. Praca zaś, jaką serce przy tem wykonywa, jest wprost ogromna, bo musimy wiedzieć, że w ciągu 24 godzin serce napełnia się i opróżnia niemniej nie więcej tylko 115—120 tysięcy razy. Dla wykonywania tej olbrzymiej pracy posiada serce silną warstwę włókien mięsnych, poprzeplatana zwojami i gałązkami nerwów. Płuca oraz kurczliwość i sprężystość naczyń krwionośnych współdziałają z sercem przy utrzymywaniu jego ciągłej, jednostajnej działalności. Zachodzi więc pytanie jaki jest stosunek mięśni do serca i krwioobiegu przy zwiększonym ruchu (wzmożonej pracy) i co szkodę, a co pożytek przynosi.

Podstawą większości sportów jest właśnie ruch zwiększony, wywołany zwiększoną pracą mięśni. Praca ta powoduje większy napływ krwi tętniczej (nasyconej tlenem) i lepsze odżywianie tkanki mięśniowej. Jednostajne kurczenie się i wyprężanie mięśni pobudza do żywszej działalności serce i całe krążenie krwi. Krew żylna (nasycona kwasem węglowym) obficiej dopływa do płuc. Skutek tej wzmożonej czynności serca udziela się również i płucom, których oddechy stają się głębsze, a nasycanie tlenem zużytej już krwi żylnej odbywa się energiczniej niż zwykle, ciśnienie krwi podnosi się.

Organizm ludzki jest tak misternie zbudowany, że każda jego nawet najdrobniejsza cząsteczka jest wieloma połączeniami związana z resztą ustroju. Z tego też powodu ta zwiększona praca serca odbija się w mniejszym lub większym stopniu i na wielu organach wewnętrznych. Wskutek żywszego krążenia krwi odbywa się również przyspieszona przemiana materji, co w rezultacie przyczynia się i do zwiększania sprawności całego organizmu, a więc i układu nerwowego. Poznajemy to natychmiast po wesołym, pogodnym nastroju danego osobnika. Jest to właściwy wypoczynek i takie, a nie inne znaczenie posiada wyraz „sport.“

Spodziewam się, że nikomu nie jest obce to przyjemne wrażenie, to samozadowolenie i chęć do życia, gdy letnią porą o wschodzie słońca odbył 2—3 klm. spacer po za miasto. Jakżeż chciwie wciąga wtedy pełną piersią czerstwe powietrze? Jak czuje się wypoczętym? I cóż spo-

wodowało ten błogi odpoczynek organizmu? Oto umiarkowana praca mięśni (wskutek chodu) i głęboki oddech czystem powietrzem. Jak wyżej powiedziałem, ruch pobudza mięśni do pracy, która działa ożywczo na serce i całe krążenie krwi. Wszystko jednak ma swoje granice, toteż i praca mięśni ustaje po pewnym czasie wskutek ich znużenia. Cóż wtedy? Wyjaśnię to przykładem; wyobraźmy sobie, że pracowaliśmy cały dzień bez wytchnienia, zrobiliśmy ogromny wysiłek, a praca ta zmęczyła nas tak, że po prostu rękę podnieść nie możemy. W tem wybucha pożar. W jednym momencie zrywamy się na równe nogi i ze zręcznością młodzieńca zbiegamy cztery piętra na dół, nie rzadko niosąc ciężar uratowanego w ostatniej chwili mienia. Co spowodowało ten nagły przypływ energji i siły? Strach przed grożącem niebezpieczeństwem. Podobnych przykładów możnaby dużo przytoczyć z okresu przebytej wojny światowej, kiedy to nieraz zmęczeni, aż do utraty przytomności, odbywaliśmy mimo to długie, forsowne marsze bądź to spiesząc na zagrożoną pozycję bądź też cofając się przed zwycięskim nieprzyjacielem. Strach przed grożącem niebezpieczeństwem dodaje nam siły. Mając to na względzie zrozumiemy fakt, że pomimo znużenia mięśni można jeszcze siłą woli (działają tu nerwy) pobudzić je do skurczów, do wytężonych ruchów. **To właśnie wytężenie** sprowadza niepożądane skutki wyczerpania fizycznego. Tu przekraczamy granicę naszej zdolności fizycznej, a fakt ten bezkarnie nam ujść nie może. Pierwszem następstwem nadmiernie znużonej pracy mięśni bywa znaczne podniesienie ciśnienia tętniczego, pewne zaburzenia czynności serca i płuc, które czasami znikają po pewnym czasie na przykład po ½ godzinnym wypoczynku, czasami ale trwają kilkanaście godzin lub nawet kilka dni, a zdarzają się też i takie przypadki gdzie zaburzenia te pozostają już stałą pamiątką na całe życie. Czyż mało jest między nami takich, którzy „chorują na serce?“ Czy mało jest takich sportowców „zwycięzców w biegu sztafetowym o puhar“, którzy ostatnim wysiłkiem woli już tylko, dobiegli do mety jako pierwsi, by zdobyć puhar, a utracić zdrowie. Typowy przykład wyczerpania fizycznego podaje nam historja starożytna, a mianowicie, gdy mała garstka Greków, broniąc swej Ojczyzny na polach Maratońskich stawiła czoło niezliczonym zastępom Persów i ich zwyciężyła. Wtedy pewień młody Grek odbywszy ogromną przestrzeń forsownym biegiem przybył do Aten (stolica Grecji), by zwiastować radosną nowinę o zwycięstwie współziomków. Po wypowiedzeniu pierwszych słów padł nieżywy na ziemię. Pogwałcenie praw natury pomszczone zostało śmiercią.

Groźne następstwa dla organizmu może wywołać przemęczenie fizyczne również przez samozatrucie organizmu. Dzieje się to w ten sposób: pożywienie ulega wewnątrz ustroju przemianie podczas, której powstają różne kwasy. Gdy mięśnie pracują normalnie, kwasy te przedostają się do krwi gdzie częściowo rozkładają się, a następnie przy pomocy nerek, płuc i skóry uchodzą na zewnątrz organizmu. Jeżeli jednak wytężenie pracy mięśniowej dosięga zbyt wysokiego stopnia, to kwasy te wytwarzając się w nadmiernej ilości gromadzą się w krwi, bo organizm nie jest w stanie wyprowadzić ich na zewnątrz. Wtedy działają one trująco na ośrodki nerwowe, cyrkulacji krwi i oddychania, jednem słowem zatruwają organizm.

Z tych kilku przykładów okazuje się, że wszelka **nadmierna**, praca mięśni **szkodliwie** działa na serce i cały ustrój, a **korzyści** dla zdrowia przynoszą **tylko rozsądnie** uprawiane sporty w sposób, który nie wyczerpuje ale wzmacnia organizm.

Pierwszą zasadą dla młodego sportowca powinno być poddanie się fachowemu zbadaniu przez lekarza i wspólnie z lekarzem wybranie rodzaju sportu. Drugą zasadą stopniowe, systematyczne zaprawianie się (trening) przy równoczesnem przestrzeganiu zasad higjeny sportu. W jaki sposób powinien odbywać się trening, omówimy w jednym z następnych zeszytów. **J. S.**

Zło nie może być pokonane bez wypowiedzenia mu wojny.

A. Mickiewicz.

Jak się szerzą choroby zakaźne.

W czwartym numerze Orędownika Zdrowia roku zeszłego pisaliśmy o tem, co to są bakterje, jako zarazki chorobowe. Obecnie należy omówić drogi, jakiemi rozszerzają się choroby zakaźne. Należy podkreślić, **że człowiek chory w pierwszym rzędzie bywa źródłem szerzenia się zarazy.** Zarazki, ktore w sobie posiada wydostają się z niego na zewnątrz w ślinie, w kale, w moczu i plwocinie. Zanieczyszcza się przeto ubranie i bielizna chorego, meble, zabawki, o ile chodzi o dzieci, książki wreszcie naczynia w których spożywa pokarm. O Higjenie, w związku z powyżej przytoczonemi źródłami zarazy pisaliśmy już niejednokrotnie. Należy podkreślić jeszcze raz, że uniknięcie zarazy na tej drodze którą w tej chwili wskazaliśmy w mieszkaniu, w którem znajduje się człowiek chory, wymaga wielkiej dbałości w przestrzeganiu czystości. Czyż potrzeba przypominać, że w takich warunkach nie wolno pluć na podłogę, że należy myć ręce przed każdem jedzeniem i po każdej fizjologicznej funkcji, że należy starannie myć w gorącej wodzie talerze, półmiski, łyżki, wycierając je czystą ściereczką. Zwykle niestety w większości rodzin zbyt pobieżnie traktuje się czystość kuchenną. A skutki przecież otrzymuje człowiek przez pokarmy do spożycia, które podane na zanieczyszczonych naczyniach mogą być powodem do przenoszenia zarazy.

Oprócz wyżej wymienionych rzeczy wiemy, że i woda może być źródłem przenoszenia zarazków. Po miastach niebezpieczeństwo to jest mniejsze, ponieważ wodę do picia otrzymujemy ze specjalnych wodociągów, w których jest ona przed tem oczyszczona. Inaczej rzecz ta przedstawia się w miasteczkach i wsiach, gdzie niema odpowiednich urządzeń wodociągowych, gdzie otrzymuje się wodę ze studzień, często zwyczajnie

tylko wykopanych w ziemi. To też udowodnione zostało, że miasta i okolice, które nie posiadają urządzeń wodociągowych mają dużo większą śmiertelność z powodu chorób zakaźnych. Z innych dróg zakażenia wymienić jeszcze należy nabywane przez ludność produkty spożywcze, które zostały zakażone przez dotykanie nieczystemi rękoma, lub zanieczyszczone przez siadające na nie owady, zwykłe roznosicielki zarazy. Przez powietrze zarażamy się w ten sposób, że wdychamy częstokroć unoszący się kurz w którym mogą znajdować się zarazki zwłaszcza gruźlicze. Na początku nadmieniliśmy, że człowiek jest roznosicielem zarazy. I to roznosicielem zarazy może być nietylko człowiek chory lub człowiek, który przebył chorobę, lecz nawet człowiek zdrowy, który na ubraniu swoim lub na rękach niehigjenicznie utrzymanych ma zarazki chorobowe.

Bardzo ważną kategorję tak zwanych roznosicieli chorób stanowią ci ludzie, którzy przebyli pewne choroby, zakaźne. Dzieje się to po przebyciu przez nich duru brzusznego, cholery, czerwonki, błonicy, grypy, przyczem zarazki znajdują się jeszcze u nich bądź to w kale, bądź w plwocinie, o czem nie wiedzą ani oni sami, ani ich otoczenie. — Oprócz ludzi roznoszą zarazki chorobowe również i zwierzęta. Dość wspomnieć o dżumie roznoszonej przez szczury, o wściekliźnie przez psy, o nosaciźnie przez konie. Są to zachorzenia niebezpieczne, na które prawodawstwo sanitarne baczną zwraca uwagę. Z owadów, poza muchami o których już wspominaliśmy specjalnie w jednym z artykułów należy zwrócić uwagę na niebezpieczeństwo ukąszeń komarów, zwłaszcza w okolicach bagnistych, gdzie specjalnie niebezpieczny dla człowieka gatunek wywołuje tak. zw. malarję, czyli zimnicę, mogącą zupełnie zniszczyć organizm ludzki. Bardzo poważną rubrykę w roznoszeniu chorób zakaźnych stanowią również pasożyty, jak wszy, pluskwy, które po ukąszeniu człowieka chorego zakażają się same, a następnie przenoszą wyhodowane w sobie zarazki na ludzi zdrowych, jak naprzykład czyni to wesz ubraniowa zarażając człowieka durem plamistym. Wszystkie te zarazki, jakąkolwiek drogą dostają się do człowieka, wywołują ogólne zachorzenie organizmu, mając do zwalczenia tylko odporność danej jednostki, organizm której samorzutnie broni się przed niebezpieczeństwem, częstokroć zwycięża, lecz osłabiony lub wycieńczony fizycznie, również ulega w wielu wypadkach wpychając człowieka w odmęt choroby zakaźnej.

Przez oświatę i trzeźwość, a nie przez pijaństwo i rozpustę wiedzie droga do odrodzenia moralnego.

Wino nas rozumu i pieniędzy najwięcej pozbawia.

Ks. St. Staszic.

Budowa skóry, jej znaczenie i czynność.

(Ciąg dalszy).

W poprzednim numerze Orędownika Zdrowia zapoznali się Szan. Czytelnicy w jaki sposób skóra ludzka jest zbudowana. Obecnie poznajmy jakie znaczenie ma skóra dla całego ustroju ludzkiego.

Ogólna czynność skóry sprowadza się do następujących czynności:
1) czynność osłaniająca,
2) regulacja ciepłoty w ustroju,
3) czynność czuciowa,
4) czynność wydzielnicza,
5) czynność chłonna skóry.

1) **Czynność osłaniająca.**

Skóra tworzy jakby pancerz chroniący nasz organizm przed wszelkiego rodzaju szkodliwemi wpływami zewnętrznemi. Z pośród wszystkich trzech warstw skóry, spełnia naskórek najważniejszą rolę osłaniającą. Naskórek jest tą warstwą skóry, która dzieli nasz organizm od świata zewnętrznego; to też wpływy zewnętrzne najsilniej działają na naskórek i najwięcej wyczerpują, go w walce życiowej, najrychlej powodują śmierć komórek i ich odradzanie. Warstwa zrogowaciała naskórka, przepojona tłuszczem własnym, tak zwanym tłuszczem rogowym, aprócz tego pokryta jeszcze łojem gruczołów łojowych, stanowi doskonałą ochronę przeciw ługom i kwasom, przeciw ciepłu i zimnu, tworzy osłonę obojętną i martwą. Dzięki spoistości wzajemnych komórek zrogowaciałych naskórka oraz dzięki stałemu złuszczaniu się tychże, tworzy naskórek znakomity pancerz ochronny przeciw miljonom zarazków chorobotwórczych, gnieżdżących się na powierzchni skóry. Bakterje bowiem potrzebują do rozwoju swego pewnej wilgotności i nieco więcej podatnego podłoża, podczas, gdy suchość powierzchownej warstwy naskórka, tłuszcz, ich spoistość wzajemna oraz stałe złuszczanie się, zupełnie nie sprzyjają rozwojowi bakterji. Oczywiście wszystko to odnosi się do naskórka zupełnie nie uszkodzonego. Wystarczy jednak najdrobniejsza szczerba w tym zewnętrznym pancerzu, najdrobniejsze zdarcie komórek zrogowaciałych, by umożliwić bakterjom wtargnięcie do wnętrza ustroju i zakażenie tegoż.

Warstwa rogowa naskórka, jako przepojona tłuszczem rogowym i tłuszczem łojowym nie chłonie wody (do pewnego stopnia), nie przepuszcza jej też na zewnątrz i przez to ochrania od wysychania komórki skóry głębiej położone.

Skóra zabezpiecza naczynia krwionośne i nerwy od urazu. Dzieje się to dzięki specjalnemu utkaniu skóry właściwej i tkanki tłuszczowej podskórnej (patrz Orędownik Zdrowia nr. 1. str. 7), które zapewnia skórze pewną rozciągliwość. Ta właśnie sprężystość zmniejsza siłę urazu.

2) **Regulacja ciepłoty w ustroju.**

Równie ważną czynnością skóry jest zdolność regulowania ciepłoty ciała w ten sposób, by organizm nasz posiadał zawsze jednakową temperaturę. Jest to niezmiernie ważna czynność skóry, skoro uprzytomnimy sobie, że człowiek to stworzenie żywe, a żyje pełnią życia we wszystkich szerokościach i długościach geograficznych, od mroźnego bieguna, aż po żarem spalone ziemie równika.

Przemarznięcie lub przegrzanie grozi nam na każdym punkcie kuli ziemskiej. Tak pierwsze, jak

i drugie wywołuje śmierć ustroju. Jeśli mimo to potrafi organizm ludzki znieść i temperaturę północnego bieguna i temperaturę gorącego równika to zawdzięcza to swej misternie zbudowanej skórze.

Dwa czynniki odgrywają tu rolę: krew i pot.

Cała skóra jest pokryta gęstą siecią naczyń krwionośnych różnej wielkości. W tych sieciach rozlewa się potężna ilość krwi i to krwi o temperaturze wnętrza ustroju. Ciepło to udziela się przedewszystkiem tkance tłuszczowej podskórnej i skórze właściwej. W końcu znalazwszy się w warstwie podbrodawkowej i naczyniach włosowatych brodawek, oddzielona już tylko naskórkiem, promieniuje krew swe ciepło na zewnątrz i to szybciej i łatwiej w zimie, a trudniej w lecie, zależnie zresztą od otaczającej nas temperatury, od nasycenia powietrza parą wodną i od ilości krwi, przepływającej przez naczynia krwionośne. Im mniej krwi mieści się w naczyniach krwionośnych skóry tem mniejsza utrata ciepła. Ściany bowiem naczyń krwionośnych mogą się rozciągać wobec czego mogą pomieścić mierną, bardzo małą, ale i bardzo obfitą ilość krwi, zależnie od potrzeby ustroju lub działania zakończeń nerwów.

Ustrój nerwowy człowieka spełnia między innemi również czynność kierownika ruchu krwi, którego zadaniem jest baczyć by organizm posiadał zawsze jednakową temperaturę (36—36,5° C).

Gdy otacza nas ciepłota mierna naprzykład 35° C., wówczas naczynia krwionośne skóry są w średniem napięciu, zawierają średnią ilość krwi a promieniowanie ciepła odbywa się powoli. Uchodzi wtedy z organizmu nadwyżka ciepła ponad 36—36,5 C.

Gdybyśmy jednak nagle przeszli do temperatury niższej, naprzykład 2° C. to zauważylibyśmy również nagłą zmianę w naszej skórze, która staje się bledszą wskutek gwałtownego kurczenia się naczyń krwionośnych i uciekania z nich krwi. Skóra staje się chłodniejszą, szorstką, bardziej napiętą i pokrywa się drobniutkiemi guzełkami tak zwaną „gęsią skórką." Cóż wywołało tą gwałtowną zmianę? Oto zakończenia nerwów rozmieszczone na całej powierzchni skóry doniosły do swej centrali o nagłej zmianie temperatury otoczenia. W tej samej chwili otrzymały naczynia krwionośne skóry rozkaz skurczenia się, by zmniejszyć dopływ krwi. Był to akt samoobrony organizmu przed przemarznięciem. Zrozumiemy to lepiej gdy uświadomimy sobie, że im większa powierzchnia promieniowania, tem większa utrata ciepła i odwrotnie. Gdyby więc naczynia krwionośne skóry pozostały nadal w tym samym napięciu średniem, w jakiem były przy temperaturze otaczającego je poprzednio środkowiska (35° C.), to znajdująca się w nich krew, mając dużą powierzchnię promieniowania oddałaby za dużo ciepła na zewnątrz co niekorzystnie odbiłoby się na całym organiźmie. Wskutek gwałtownego skurczenia się naczyń krwionośnych zmniejszyła się również i utrata ciepła przez skórę. — Równowaga więc ciepłoty organizmu została zachowana.

Z powyższego przykładu widzimy, że nadmiar ciepła wytworzonego wewnątrz naszego organizmu ponad normę uchodzi na zewnątrz przez promieniowanie krwi. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy znajdujemy się w temperaturze niższej od temperatury naszego ciała. Skoro jednak temperatura otaczającego nas środowiska jest wyższa od temperatury naszego ciała n. p. w lecie lub w suchej łaźni, wówczas promieniowanie ciepła krwi odbywać się nie może. Grozi nam wtedy przegrzanie. Wtedy występuje drugi regulator ciepła: zaczynają działać gruczoły potowe, rozmieszczone w ogromnej ilości (około 2 i ½ do 3 i ½ miljonów) na całej skórze, (patrz Orędownik Zdrowia nr. 1. str. 7 fig. 1). Z chwilą, gdy na powierzchnię skóry wystąpią kropelki potu zaczynają natychmiast parować i to pod wpływem ciepła skóry. W ten sposób pozbywa się skóra nadmiernego ciepła co znowu powoduje utrzymanie normalnej temperatury ustroju. Pocenie się ustaje z chwilą, gdy ta czynność ochronna skóry staje się zbyteczna. Pot więc i jego parowanie chroni skórę przed przegrzaniem, a nawet oparzeniem. Jedynie tylko dzięki parowaniu potu możemy bez szkody dla organizmu znosić łatwo temperaturę suchego powietrza w tak. zw. łaźniach rzymskich, która dosięga 60 do 80° C.

Natomiast kąpiel wodna o powyższej temperaturze byłaby nie do pomyślenia, bo wywołałaby poważne oparzenia. Ciekawi spytają dlaczego? Otóż dlatego ponieważ w wodzie o tak wysokiej temperaturze parowanie potu jest niemożliwe. Pomiętajmy więc, że samo pocenie się nie jest jeszcze dostateczną ochroną ustroju. Pot musi również odpowiednio szybko parować, bo tylko przez szybkie parowanie zabiera skórze zbyteczną, a czasami zabójczą nadwyżkę ciepłoty. Więc nie obcieranie potu chustką, a wachlowanie jest racjonalne. Parowanie potu nie może odbywać się dość szybko również z powodu przesycenia parą wodną, otaczającego nas powietrza. Z tego powodu w parniach, gdzie powietrze przesycone jest parą wodną znosimy najwyższą temperaturę tylko do 50° C.

Razem z potem wydzielonym przez skórę pozbywa się organizm szkodliwych dla ustroju składników przemiany materji, podobnie jak ich się pozbywa z moczem za pośrednictwem czynności nerek. Dlatego dopomagamy nerkom przez stosowanie środków wywołujących obfite poty.

3) **Czynność czuciowa.**

Czucie jest jednym z pięciu zmysłów naszych, tych zmysłów, za których pośrednictwem, orjentujemy się w świecie zewnętrznym. Siedzibą jego jest skóra. Przecież za pośrednictwem skóry, a właściwie za pośrednictwem zakończeń nerwów w skórze obficie rozmieszczonych, orjentujemy się w środowisku nas otaczającym i to tak w dzień, jak i w nocy. Skóra jest tą powłoką, która nietylko dzieli nas od świata zewnętrznego, ale i łączy nas z tym światem przez doprowadzanie do naszej świadomości podniet odbieranych z zewnątrz. Rozmaite rodzaje wrażeń działających na skórę, przenoszą zakończenia nerwów skórnych do ustroju i działają poniekąd jako sygnały ostrzegawcze i ochronne. W rozmaitych rodzajach czucia, czucie dotyku jest może najdoskonalszem na opuszkach palców, najobficiej wyposażonych w zakończenia nerwowe. Wiemy z doświadczenia, że zmysł czucia jest tak różnorodnym, że nawet utracony zmysł wzroku za-

stąpić może. Poszczególne rodzaje czucia mają swoje specjalne zakończenia nerwowe za pomocą których przenoszą odebrane z zewnątrz wrażenia do wnętrza ustroju.

Utrata czucia skórnego zdarzająca się w niektórych schorzeniach (trąd, schorzenia rdzenia, zaburzenia czynności nerwów) dowodzi, że upośledzenie lub zniesienie rozmaitych rodzaji czucia naraża skórę, a z nią i ustrój cały na poważne uszkodzenia. Tacy chorzy pozbawieni czucia mogą ulec rozległym oparzeniom czy nawet zwęgleniu skóry, a dowiadują się o tem nie przez uczucie bólu, a przez zmysł powonienia lub wzroku. (C. d. n.) **J. S.**

Nie żałuj grosza na walkę o trzeźwość narodu!

O czem człowiek po trzeźwu nie pomyśli, to wszystko upiwszy się popełni.

Jan Kochanowski.

Najważniejsze przykazania dla młodej matki.

Dr. Jonscher Karol, prof. Uniwersytetu w Poznaniu.

I. Przygotowanie się do roli matki.

Nie może ulegać najmniejszej wątpliwości, że rola matki jest najważniejszem zadaniem każdej kobiety, a przynajmniej powinna niem być. Każda rzecz, którą mamy wykonać, wymaga pewnego przygotowania się, wyszkolenia, gdyż w przeciwnym razie popełniać będziemy wiele błędów i wynik naszej pracy będzie niedostateczny. Takiego przygotowania wymaga się też przy objęciu każdego, chociażby najskromniejszego stanowiska. Natomiast rzadko która kobieta przygotowana jest nawet w słabym stopniu do spełniania roli matki. Zwykle młoda matka nie ma najmniejszego pojęcia, czego dziecko potrzebuje i jak się matka z niem powinna obchodzić. Nic też dziwnego, że dzieci nasze tak często niedomagają i chorują, zwłaszcza w pierwszym roku swego życia, gdy tej umiejętnej opieki najwięcej potrzebują.

Ten stan musi ulec zasadniczej zmianie. Musimy dążyć do zaznajomienia przyszłej matki z głównemi jej zadaniami w jakikolwiek sposób: przez dodanie odpowiednich wykładów do programów szkolnych dla dziewcząt, przez wykłady i kursy w stowarzyszeniach kobiecych i t. d. Każda kobieta powinna sobie uważać za obowiązek przejście takiego kursu.

II. Zapisanie dziecka do Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem.

Każda matka powinna zapisać swe dziecko do Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem bezpośrednio po urodzeniu. Stacje takie powstają na szczęście u nas w coraz większej liczbie i mają za zadanie pouczanie młodej matki, jak się ma dzieckiem opiekować, by możliwie utrzymać je przy zdrowiu i uchronić od tak licznych w tym wieku chorób.

Ułatwia to niezmiernie zadanie matki nawet wtedy, gdy przeszła ona uprzednio pewien kurs. Ponieważ porady w Poradni są bezpłatne, więc korzystanie z nich dostępne jest dla wszystkich.

III. Karmienie dziecka własną piersią.

Karmienie dziecka przez matkę jest najważniejszym może zadatkiem zdrowia niemowlęcia, dzieci karmione z buteleczki chorują daleko częściej i wogóle rozwijają się znacznie gorzej od dzieci karmionych piersią matki.

Dlatego też każda matka ma obowiązek karmienia swego dziecka, a dziecko ma prawo żądać tego od matki, tak, jak ma prawo do opieki wogóle ze strony rodziców.

Spotyka się często matki twierdzące, że nie mogą karmić swych dzieci, gdyż nie mają pokarmu. Jest to twierdzenie niesłuszne, gdyż takich kobiet bez pokarmu jest bardzo mało, a istotną przyczyną jest nieumiejętność karmienia prowadząca do zaniku pokarmu, lub wprost niechęć do tego.

Karmienie dziecka powinno odbywać się regularnie już od pierwszych dni jego życia, co 3 godziny, siedem razy, z przerwą sześciogodzinną w nocy. Za każdym razem należy karmić tylko z jednej piersi.

Wyłącznie piersią karmić trzeba dziecko przez 6—9 miesięcy, potem zwykle przystępujemy do podawania mleka krowiego, jarzyn itd. Szczegółowych wskazówek może udzielić tylko lekarz (w Stacji Opieki lub poza nią).

Odstawiać dziecko od piersi można tylko powoli, nigdy podczas miesięcy letnich lub gdy ono jest chore.

Niemowlę odżywiane z buteleczki w pierwszych miesiącach życia zawsze jest zagrożone chorobą.

To też stosować je należy wyłącznie w tych nielicznych wypadkach, gdy matka dziecku swemu rzeczywiście nie może dostarczyć pokarmu.

Utrzymać dziecko przy zdrowiu jest wtedy znacznie trudniej, niż przy karmieniu piersią, pożywienie takie musi być od czasu do czasu zmieniane, zarówno co do swej ilości jak i jakości, to też dziecko takie wymaga stałej kontroli lekarskiej (np. w Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem) w znacznie większym stopniu, niż dziecko karmione piersią.

Matka nie powinna tu niczego robić na własną rękę, tylko ściśle trzymać się przepisu lekarza. Należy zwłaszcza wystrzegać się bezkrytycznego używania licznych, tak zachwalanych przez ich fabrykantów różnych mączek odżywczych. Przynoszą one szkodę dziecku, nie mówiąc już o tem, że pieniądze wydane na ten cel mogą być znacznie lepiej użyte w inny sposób na pożytek dziecka.

IV. Czystość jest nieodzownym warunkiem zdrowia niemowlęcia.

Wszyscy i wszystko w otoczeniu niemowlęcia musi być bezwzględnie czyste, najdrobniejsze zaniedbanie odbija się zawsze ujemnie na stanie jego zdrowia.

Ktokolwiek dotyka się dziecka, musi sobie przedtem umyć ręce. Chory, kaszlący, zakatarzony niech się do dziecka nie zbliża, a jeżeli to jest matka, niech sobie przewiąże chusteczką nos i usta przy zbliżaniu się do dziecka, by nie oddychać na nie wprost.

Jeżeli matka karmi sama, musi pierś swą utrzymywać w czystości, obmywając ją przynajmniej raz dziennie, dobrze potem osuszając i wkładając pomiędzy pierś i koszulę kawałek czystego płótna (zmienianego często).

Nakazu czystości należy bezwzględnie przestrzegać z całą drobiazgowością przy odżywianiu z buteleczki. Mleko powinno być możliwie świeże, szybko przegotowane, trzymane na lodzie lub w zimnej wodzie. Po każdem nakarmieniu dziecka należy buteleczkę i smoczek dobrze wypłukać i wygotować w wodzie z sodą. Należy używać tylko zwyczajnych smoczków (w kształcie palca od rękawiczki), gdyż innych nigdy nie można utrzymać w należytej czystości.

Dziecko należy kąpać codziennie w czystej wodzie. Temperaturę wody powinno się mierzyć termometrem (29° R. lub 36° C.), a nie ręką, co doprowadza niekiedy do oparzenia lub oziębienia niemowlęcia. Przy każdej kąpieli zmywać również główkę wodą z mydłem.

Pieluszki dziecka muszą być zawsze czysto wyprane, nie wolno używać pieluch zabrudzonych i tylko wysuszonych. Takie oszczędzanie na praniu kosztuje nieraz bardzo drogo.

Przy każdem przewijaniu starannie osuszyć i zasypać dobrym pudrem.

V. Dziecko potrzebuje świeżego powietrza.

Czas już skończyć z tak rozpowszechnionym niestety przesądem, że świeże powietrze może niemowlęciu zaszkodzić. Czas już zacząć dobrze przewietrzać pokoje dzieci, wyprowadzać je na dwór już w pierwszych tygodniach. Błędem jest przy tem owijanie dziecka w kołdrę razem z głową (jedyny dopuszczalny wyjątek — konieczność transportu dziecka chorego w bardzo zimne dnie).

Jak dobre odżywianie, tak i dobre powietrze są niezbędne by uchronić dzieci od tak zwanej angielskiej choroby (krzywicy) tak częstej jeszcze, niestety, wśród naszych dzieci.

VI. Ubranie dziecka nie powinno być za ciepłe i nie może krępować jego ruchów.

Nie zdarza się prawie nigdy, by niemowlę było ubrane zbyt lekko, natomiast zbyt ciepłe ubranie niemowląt, ich przegrzewanie jest na porządku dziennym. Ten zły zwyczaj jest tak rozpowszechniony, że rzadko widujemy niemowlęta, któreby nie były spocone; to je osłabia, na skórze dostają wyrzuty i są skłonne do katarów. Niemowlę pocące się jest albo przegrzane albo chore.

Nie należy krępować zbytnio dziecka, powinno ono być tak ułożone i ubrane, by mogło ruszać rączkami i nóżkami.

VII. Dziecko musi mieć własne łóżeczko.

Niemowlę nie powinno nigdy sypiać w łóżku matki, a tembardziej innych osób, gdyż utrudnia to utrzymanie należytej czystości, a może niekiedy doprowadzić do uszkodzenia dziecka. W razie niemożności sprawienia łóżeczka zastąpi je w zupełności odpowiedni koszyk.

VIII. Krzyk dziecka nie zawsze oznacza głód.

Niemowlę głodne krzyczy, nakarmione uspokaja się. Lecz daleko częściej niż z głodu, dziecko krzyczy z innych powodów. Jednym z najczęstszych powodów krzyku niemowlęcia jest przekarmianie lub wadliwe wogóle odżywianie, powodujące boleści. W takich razach nakarmienie tylko zwiększa bóle, wzmaga krzyk dziecka.

Poza tem dziecko może krzyczeć z najróżniejszych powodów, mokre pieluszki, podrażnienie skóry, zwłaszcza na pośladkach, ucisk przez ubranie, ukąszenie i t.p.

Krzyk dziecka ustanie więc tylko po usunięciu tej istotnej przyczyny, która go spowodowała. Nie ukoi dziecka ani ciągłe karmienie, ani kołysanie, noszenie i tym podobne ulubione środki „uspokajające.“ Noszenie dziecka dla uspokojenia go ma jeszcze tę ujemną stronę, że dziecko szybko się do tego przyzwyczaja i po tem nie znosi spokojnego leżenia, staje się tyranem całego domu.

IX. Niema choroby na ząbki.

Dziecko ząbkujące może mieć nieco gorszy apetyt, może być trochę rozdrażnione i płaczliwe. Lecz nie można kłaść na karb ząbków objawów choroby (gorączka, kaszel, katar, wymioty i t. p.), która może równie dobrze wystąpić u dziecka w okresie wyrzynania się ząbków, jak w każdym innym czasie.

X. Dziecko chore musi być leczone.

Gdy niemowlę jest niezdrowe, gdy stwierdza się u niego jakieś objawy choroby, jak to: gorączkę, katar, wymioty, wolne stolce i t. p. a nawet w razie, gdy wogóle stan dziecka wzbudza niepokój — wtedy należy zasięgnąć porady lekarza. Nie wolno jest wtedy matce rozpoczynać leczenia na własną rękę, lub też, co się zdarza częściej, podług wskazówek tej lub innej kumoszki lub krewnej. Takie postępowanie zwykle tylko pogarsza stan dziecka, a w każdym razie opóźnia udanie się o poradę do lekarza, co czyni leczenie znacznie trudniejszem lub uniemożliwia je zupełnie. Niemowlę bowiem ma organizm bardzo delikatny i łatwo mu wyrządzić niepowetowaną szkodę. Gdyby świadomość tego więcej się rozpowszechniła, wtedy napewno mielibyśmy mniej chętnych do udzielania niepowołanych wskazówek biednej matce chorego dziecka.

Napróżno polepszać będziecie płace, jeżeli stosunkowo więcej będzie wydatków na alkohol.

Ks. Manning, „Kardynał robotników.“

Odra.

Dr. med. Stanisław Hryniewiecki.

Odra jest najwięcej rozpowszechnioną chorobą wieku dziecięcego. Już w X. wieku opisywali odrę Arabowie, a w XVIII. w. poznano dokładnie jej objawy i przebieg. Odra zaczyna się zwykle stopnio-

wo, bez burzliwych objawów. Od chwili zarażenia do dnia wybuchu choroby upływa zwykle 10 do 14 dni. Po przejściu tego okresu wylęgania, u dziecka zjawia się katar, kaszel, zaczerwienie oczu oraz gardła, a na błonie śluzowej w jamie ustnej występują sinawo-białe plamki, wielkości główki szpilki, zwane plamkami Koplika. Plamki te, będące pierwszym typowym objawem rozpoczynającej się odry, podobne są do kropelek wapna i lokalizują się w okolicy dolnych trzonowych zębów. Zjawiają się one w pierwszym lub drugim dniu choroby i z chwilą pojawienia się wysypki na skórze, giną. Okres ten zwany okresem zwiastunów, trwa zwykle około 3—4 dni.

Objawy chorobowe stopniowo ustalają się, a ciepłota podnosi się do 39 i więcej stopni i niekiedy może dojść do 41 stopni C, wówczas dość często dzieci bredzą. Odpowiednio do ciepłoty przyspiesza się tętno. Apetyt ginie; pragnienie zwiększa się; stolec zwykle zatrzymany. Po przejściu okresu zwiastunów czyli na 5—6 dzień od dnia zjawienia się gorączki, występuje charakterystyczna wysypka. Wysypka odrowa ukazuje się najpierw około uszu, na skroniach, czole i policzkach, następnie na szyi, skąd przechodzi na klatkę piersiową i brzuch i w końcu zajmuje skórę kończyn górnych i dolnych. Wysypka rozpowszechnia się po całem ciele w ciągu 24—48 godzin pod postacią małych, jasno-czerwonych plamek wielkości ziarnka grochu. Plamki te zlewają się wzajemnie, tworząc większe plamy o lekko wypukłej powierzchni i jeżekli ręką pogładzić je, to skóra chorego wydaje się szorstką i nierówną.

Czas wystąpienia i trwania wysypki jest najostrzejszym okresem choroby. Objawy kataralne dochodzą do kulminacyjnego punktu, męczący kaszel, katar i światłowstręt męczą dziecko, utrudniając mu normalne oddechanie i pozbawia snu. Po upływie 2—3 dni wysypka blednie i ciepłota raptownie spada o 1½ stopnia, objawy chorobowe za wyjątkiem kaszlu słabną, kaszel zaś staje się więcej wilgotnym.

Rozpoczyna się ostatni okres choroby, okres łuszczenia, które najwyraźniej występuje na twarzy, w postaci łusek, podobnych do otręb.

Odra najwięcej zaraźliwą jest w okresie zwiastunów i zaraźliwość ta trwa do końca łuszczenia, które trwa 12 dni. Śmiertelność od odry wynosi średnio około 2 procent. Słabe, krzywicze i skrofuliczne dzieci giną daleko częściej niż zdrowe, największe jednak niebezpieczeństwo tkwi w tem, że odra zmniejsza odporność organizmu względem chorób zakaźnych, a zwłaszcza gruźlicy. Najczęstszemi powikłaniami są: zapalenie ucha, zapalenie płuc kataralne, krztusiec i płonica. Powikłania te są same przez się chorobami bardzo poważnemi i trzeba się ich więcej obawiać niż samej odry.

Jeżeli w rodzinie zachoruje dziecko na odrę, to należy niezwłocznie odosobnić dzieci zdrowe poniżej 4 lat mające, gdyż małe dzieci daleko ciężej chorują, starsze zaś przenoszą tę chorobę łagodniej i powyższe powikłania nie występują tak często — to też dzieci ponad lat 4 odosobniamy tylko wówczas, gdy są one słabe, skrofuliczne, lub zagrożone gruźlicą, względnie są rekonwalescentami po jakiejkolwiekbądź chorobie. Przebycie odry w większości wypadków chroni od ponownego zachorowania. Co się tyczy desynfekcji, to po odrze może ona nie być tak ścisłą, jak po błonicy, wystarczy najzupełniej po ukończeniu łuszczenia wykąpać dziecko, przewietrzyć i wytrzepać dokładnie pościel i odzież, wymyć podłogę w pokoju chorego roztworem lyzolu, a sam pokój dobrze przewietrzyć. Bardzo wskazanem jest po wytrzepaniu pościeli i odzieży chorego rozwieszać je na słońcu w ciągu paru dni, gdyż promienie słoneczne zabijają zarazki. Najostrożniej trzeba się obchodzić z wydzieliną nosa i dróg oddechowych czyli plwociną, które są największem źródłem zakażenia. Chustkę do nosa trzeba zamieniać przynajmniej dwa razy dziennie, a zanieczyszczone kłaść do 2% lysolu. Skuteczność leczenia normalnie przebiegającej odry, w głównej mierze zależy od dobrych warunków higjenicznych i racjonalnie dobranej djety.

Z chwilą stwierdzenia pierwszych objawów odry dziecko trzeba położyć do łóżeczka w obszernym, czystym, dobrze przewietrzonym pokoju przy ciepłocie 18° C. Do czasu wystąpienia wysypki na całem ciele, dziecko powinno być przykryte ciepło, jednak nie przesadnie, gdyż nadmierne przykrycie, naprzykład paru pierzynami, wywoła przegrzanie i może mu tylko zaszkodzić. W łóżku dziecko powinno pozostawać latem około dwóch tygodni, zimą trzy tygodnie. Chore dziecko należy codziennie myć ciepłą wodą, a szczególnie dbać o czystość jamy ustnej. Dzieciom, umiejącym płókać gardło, poleca się płókanie roztworem kwasu bornego (łyżeczka na szklankę gotowanej wody) co pół godziny. Djeta musi być zastosowana do stanu narządów trawienia, podajemy zwykle potrawy lekko strawne i krzepiące w postaci kaszek, przetartych jarzyn, mleka, buljonu, bułek i kompotu — pragnienie gasimy lemonjadą, owocowym sokiem i herbatą. Powyższy opis choroby dobrze jest zapamiętać każdej matce, nie dlatego, by móc samej rozpoznawać i leczyć chorobę, a dlatego, by wczas zorjentować się w wypadku zachorowania własnego dziecka na odrę i odrazu odosobnić młodsze dzieci oraz wezwać lekarza.

Niejednokrotnie matki nieposiadające elementarnego pojęcia o chorobach zakaźnych dzieci, opłacają tę ignorancję stratą dziecka. Świeżo mam w pamięci wypadek, kiedy matka kilkorga drobnych dzieci, po zachorowaniu jednego z nich na płonicę, zdecydowała, że to jest lekka odra i postanowiła, nie wzywając lekarza, leczyć sama. Wkrótce wszystkie jej dzieci zachorowały na płonicę. Po przejściu okresu gorączkowego, matka starsze dziecko wysłała do szkoły i dopiero nauczycielka zauważ w z łuszczenie skóry na rękach, skierowała dziecko do lekarza szkolnego. Dziewczynka ta omal nie przypłaciła życiem niedbalstwo swojej matki, gdyż wskutek nieodpowiedniego leczenia, niewłaściwej djety i zbyt wczesnego wstania z łóżka, wywiązały się groźne komplikacje. Z drugiej strony dziewczynka ta udając się do szkoły w okresie najbardziej zaraźliwym czyli w okresie łuszczenia stała się źródłem szerzenia się epidemji. By zapobiec podobnym wypadkom w numerze trzecim „Orędownika Zdrowia" rozpocząłem cykl opisów chorób zakaźnych wieku dziecięcego (patrz płonica). Mam nadzieję, że to, chociaż pobieżne zaznajomienie matek z przebiegiem chorób zakaźnych, umożliwi szybsze orjentowanie się w początkach choroby i zapobiegnie częstemu lekceważeniu tej grupy schorzeń dzieci, które jak naprzykład odra i dur, same przez się mogą przebiegać bardzo łagodnie, jednak komplikacje i następstwa ich bywają bardzo groźne.

Dlatego też utarte u ogółu nieuświadomionych przekonanie, że im wcześniej dziecko przechoruje na odrę tem lepiej, jest zupełnie niesłuszne, a kładzenie dzieci, zwłaszcza do lat 4-ch, do łóżka chorego, by wcześniej zarazić ich odrą, jest wysoce karygodnem.

Trunkiem się wielkie dusze upadlały.

Ks. I. Krasicki.

Kiła i walka z nią w przeszłości.

Dr. Dziulikowski.

Z piśmiennictwa z przed kilkuset lat, dowiadujemy się, że kiła pojawiła się wśród mieszkańców Europy w końcu 1494 roku, czyli w rok po powrocie Kolumba z pierwszej jego podróży do Ameryki. Każdy wie, że Kolumb odkrył Amerykę, lecz nie każdy wie, że jego załoga, przywożąc radosną wieść o odkryciu Nowego Świata, jednocześnie przywiozła zarodki tej strasznej plagi, którą nazywamy syfilisem, czyli kiłą. Ponieważ Włosi mieli bardzo rozległe stosunki handlowe z Hiszpanami, więc kiła też zaczęła się szerzyć we Włoszech. W początkach ustrój ludzki był o wiele bardziej podatny tej chorobie i dla tego powstawały prawdziwe epidemje kiły, jak obecnie zdarzają się epidemje tyfusu lub szkarlatyny. Ciekawem jest, że Włosi nazywali kiłę chorobą francuską, gdyż w tym czasie Francuzi okupowali Włochy i okupantom przypisywano szerzenie się kiły. Francuzi przeciwnie zauważyli u siebie szerzenie się kiły, gdy wojska francuskie wróciły z Włoch, a mianowicie z Neapolu, i dla tego Francuzi nazwali kiłę chorobą neapolitańską. Kiła szerzyła się i w innych państwach europejskich w sposób zastraszający. Wiedza lekarska w tych czasach była na niskim stopniu rozwoju i nie wiedziano nic ani o istocie kiły, ani o sposobie jej rozpowszechniania się; dla tego też i sposoby walki z nią były nieodpowiednie. Błagano pomocy sił nadprzyrodzonych, uciekano się do rozmaitych zabobonów, słuchano rad licznych szarlatanów, a zresztą i lekarze nie byli w stanie wiele pomóc. Dopiero w czasach późniejszych, gdy wykryto zarazek, wywołujący kiłę i dowiedziano się dokładnie, w jaki sposób ona się przenosi i jak się przejawia, zaczęto skutecznie z nią walczyć. Wiemy już teraz, że kiła w ogromnej większości wypadków przenosi się od jednej osoby na drugą przy stosunkach płciowych; możliwe jednak jest i zakażenie pozapłciowe, np. niemowląt przez mamki i pielęgniarki, lekarzy przez pacjentów itd. Kiła choć od początku przejawia się na narządach płciowych, wkrótce jednak wchodzi w krew i rozpowszechnia się w całym ustroju ludzkim. Nie oszczędza ona ani jednej części ciała, może się usadowić tak na skórze, jak w kościach, w narządach wewnętrznych, jak i w nerwach i w mózgu, powodując wszędzie rozkład i zniszczenie. Z tego też powodu kiła wywołuje najrozmaitsze cierpienia, które prowadzą nieraz nie tylko do zupełnego wyczerpania ciała, lecz i umysłu a po długotrwałych męczarniach i do zgonu. Nawet i po śmierci syfilityka straszne skutki tej choroby jeszcze się nie kończą, gdyż kiła nie tylko jest chorobą zakaźną, lecz przenosi się i na potomstwo, tak, że dzieci, a nawet wnuki, osoby chorej mogą jeszcze nosić piętno tej choroby. Zrozumiałem jest, że każde państwo, dbając o zdrowie swoich obywateli i wiedząc, że kiła prowadzi do ich zniszczenia, wszelkiemi środkami stara się ją zwalczać. Dąży więc do tego, aby z jednej strony zapobiec powstawaniu i szerzeniu się kiły, a z drugiej strony skutecznie ją leczyć. I nie tylko spotykamy się z akcją ochronną pojedyńczych państw. Również zwalczanie kiły jest troską świata lekarskiego. Lekarze w dużym stopniu przyczyniają się do zorganizowania akcji międzynarodowej celem zwalczania kiły. Jeszcze w roku 1869 znany specjalista francuski Rollet na kongresie międzynarodowym we Florencji ułożył plan walki z kiłą. Według niego powinne były powstać na koszt państwa zakłady dla leczenia chorych; marynarze floty handlowej, jak i wojennej mieli być pod kontrolą lekarską; w miastach portowych miały być przychodnie dla cudzoziemców itd. Na następnym kongresie w roku 1873 znów zajmowano się tą sprawą. Proponowano, celem zwalczania kiły nie tylko środki sanitarne lecz przedewszystkiem uświadamianie szerokich warstw ludności o niebezpieczeństwie tej choroby, podniesienie oświaty, walkę z alkoholizmem itd. Ze środków sanitarnych wymienimy następujące: kontrola lekarska nad robotnikami fabrycznemi, jak również akuszerkami, pielęgniarkami; zwiedzanie przez lekarza zakładów dla matek i niemowląt, badanie i ew. leczenie kobiet ciężarnych. Proponowano również ustalenie surowych kar za świadome szerzenie kiły, jak i innych chorób wenerycznych. (C. d. n.)

Przyjaźni, zdrowia sobie przy kuflu życzymy, a bodaj, że oboje przy kuflu tracimy.

Jan Kochanowski.

Kilka uwag o grzybicach skóry.

Dr. Jan Alkiewicz.

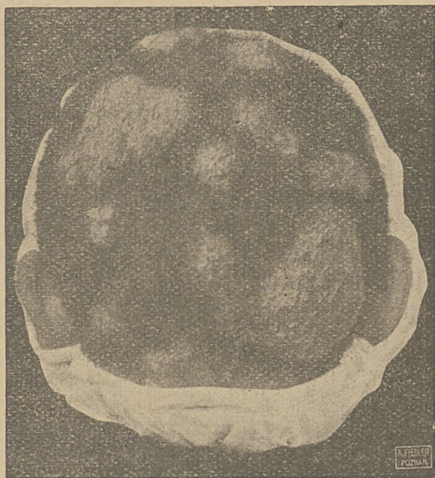
Przez grzybice rozumie nauka lekarska zachorzenia dotyczące przeważnie skóry, wywołane przez pasorzyty natury roślinnej. Większa ich część należy pod względem botanicznym do kategorji grzybów, inne do grupy pleśni, jeszcze inne do rodziny drożdży. Grzybice stanowią najdokładniej może zbadany odłam dermatologji, a olbrzymie postępy nauki lekarskiej w tym kierunku zawdzięczamy badaniom wykonanym na przełomie 19 i 20 wieku, łączącym się z nazwiskami uczonych, jak Sabourand, Gougerot i innych. —

W tem miejscu należy podkreślić wielką rolę, którą odgrywają choroby te w naszem społeczeństwie, bo jak już zaznaczyłem wywołujące je, pasorzyty nietylko w skórze się rozrastają, sprowadzając nieraz głębokie owrzodzenia i blizny (strupień) pozostające na zawsze, ale niektóre z nich, jak promienica i sporotrychoza przy zaniedbaniu sprawy dostawszy się drogą krążenia krwi do narządów wewnętrznych, stawów, kości mogą tam spowodować zmiany niesłychanie ciężkie, a nawet śmierć. —

— Uczy nas doświadczenie, że **grzybice najczęściej** znachodzi się **u jednostek niedostatecznie dbających o czystość skóry.** Tak najczęstszą może u nas przybicę t. zw. **strupień woszczynowaty, parch** *) (favus) spotykamy najwięcej **u dzieci**

*) nie mający nic wspólnego z świerzbem; podkreślam to tylko ze względu na błędne używanie tego terminu w Zachodniej Polsce.

biedniejszych warstw ludności, **nie przestrzegających kardynalnych zasad higjeny i czystości skóry,** prócz tego w Polsce bardzo często widać go **u żydów.**



Strupień woszczynowaty czyli parch.

Choroba ta powstaje wskutek zakażenia grzybem woszczynowym (Achorion Schoenleinni), którego wykazać można z łatwością w znamiennych dla tego zachorzenia miseczkach, czyli tarczkach (scutula). Są to białowo-żółte, koloru siarkowego strupy, wielkości łepka zapałki i większe, z wyniesionymi brzegami i zagłębieniem w środku o kształcie miedniczki; w mikroskopie dostrzec można niteczki rozgałęzione, składające się z mniej lub więcej prostokątnych członów, a pomiędzy tą gęstą siecią liczne zarodniki (spory), twory okrągłe, silnie załamujące światło. Ze środka takiej miseczki często sterczy włos, co nam zarazem tłumaczy jej genezę. Otóż grzyb woszczynowy dostaje się z naskórka do lejka włosowego, (patrz Orędownik Zdrowia Nr. 1. Budowa skóry), w którym mieści się torebka włosowa, otoczona pochewką; w tem otoczeniu rozwijają się niteczki przybkowe bardzo szybko, niszcząc przytem i pożerając sąsiednią tkankę, tak, że po pewnym czasie włos otoczony jest ze wszech stron gęstą, żółtą masą cuchnącą, o swoistym zapachu stęchlizny. Przy dalszym rozwoju sprawy zlewają się te miseczki, tworząc nieraz strupy wielkości dłoni i większe. O ile są one na zewnątrz suche, to przy podważeniu widać od spodu powierzchnię lśniącą, soczystą, której wypukłość odpowiadają zagłębieniom wyżartej skóry. Zrozumiałą jest rzeczą, że skóra w tem miejscu nigdy już nie powróci do normalnego wyglądu, a zastąpi ją blizna bardzo charakterystyczna, która też nigdy nie pokryje się włosami, bo i te uległy w ten sam sposób zupełnemu zanikowi. Jedynie przez **racjonalne uświadomienie szerszych mas** ludności o faktycznym stanie rzeczy możemy **zwalczyć i wytępić przesądy,** które jeszcze pokutują w niektórych okolicach; **według nich nie wolno usuwać żadnych strupów** z głowy lub skóry, ani też poddawać leczeniu, ponieważ są to **rzekomo objawy „nieczystej“** lub „ostrej“ **krwi,** a raczej należy upatrywać w tem odruch samoobrony organizmu, który w ten sposób wydziela z siebie szkodliwe substancje. Wobec głębokich zmian wywołanych przez strupień woszczynowaty zrozumiałą jest rzeczą, że **wszelkie leki domowe zupełnie zawodzą;** stąd wszystkie przypadki podejrzane trzeba koniecznie **jaknajwcześniej skierować do lekarza,** aby proces ten zawczasu powstrzymać. **Zasadniczo należy zakazać dzieciom surowo, przymierzać czapki i kapeluszy swoich kolegów,** bo **w ten sposób** najczęściej **przenoszą się grzybki** i ich zarodniki z jednej osoby na drugą, rzadko natomiast spotykamy zakażenie parchem przez fryzjera.

Zato inną chorobą bardzo łatwo zarazić się można u golarza; mam na myśli figówkę brody, czyli liszaj strzygący brody (Bartflechte, Syceris parasitaria, Trichophytia). Choroba ta powstaje



Figółka brody, czyli liszaj strzygący.

na tle zakażenia grzybem strzygącym (Trichophyton tonsurans), rozrastającym się niesłychanie szybko w naskórku i substacji włosowej.

Sprawa chorobowa rozwija się jak następuje: nasamprzód spostrzega się kilka guzeczków czerwonych okołowłosowych i drobne łuszczenie naskórka, które wskazują na rozwijający się proces patologiczny. Później występują małe ropnie, lecz bardzo głębokie i silny obrzęk całego otoczenia. Sprawa ta bardzo ciężka, spotykana przeważnie na brodzie, ale i na głowie uwłosionej dzieci, jest niezmiernie uporczywą w leczeniu, bo nieprędzej może być mowy o gojeniu, aż usunie się ostatnie niteczki i zarodniki grzybkowe, rozrastające się głęboko pod skórą, bo w samych torebkach włosowych. Z tego powodu wyrywa się wszystkie chore włosy, co jest oczywiście bardzo bolesne, lub usuwa się je za pomocą promieni Roentgena. Zanim nastąpi zupełne wyleczenie figówki minie zawsze kilka miesięcy. Jak już wspomniałem **zakażenie następuje często u fryzjera,** gdzie **przeważnie przez nieczyste ręczniki, pędzle i ręce fryzjera,** rzadko kiedy przez brzytwę, przenoszą się zarodniki grzybkowe z jednej osoby na drugą. Zaleca się więc po każdem goleniu zmyć twarz chociażby wodą kolońską, która jest słabem środkiem desynfekcyjnym, i często może zawieść. Grzybka strzygącego jest odmian kilkadziesiąt; prócz tych postaci jadowitych są i takie mniej złośliwe: niektóre powodują nieznaczne tylko zmiany na skórze nieuwłosionej, inne wywołują wypadanie włosów bez większych zmian w skórze. Kilka też z nich jest pochodzenia zwierzę-

cego i **niejednokrotnie zarazić się można od zwierząt domowych, jak pies, kot. Wspólną cechą tych chorób** będzie **zawsze tendencja rozszerzania się odśrodkowego** poszczególnych blaszek na skórze gładkiej, względnie na skórze uwłosionej podobnie postępujące wypadanie włosów plackowate. —

— Podobny sposób rozwijania się mają wykwity **grzybicy drożdżowej** (Blastomycosis), różnią się jednakże od poprzednich przewlekłością i umiejscowieniem w głębszych warstwach skóry, a czasem nawet w narządach wewnętrznych. — Sprawcami choroby tej są pasorzyty natury drożdżowej, które wniknąwszy do skóry lub tkanki podskórnej wywołują tam owrzodzenia bardzo znamienne, a nieraz nawet głębokie ropnie sięgające aż do okostnej lub kości. —



Actinomycosis. — Promienica. Występuje najczęściej u rolników.

Równie ciężkie zachorzenia spowodować może grzybek promieniczy (Actinomyces). Ciekawą jest rzeczą, że wywołane przez niego cierpienie, t. zw. **promienica** (Actinomycosis), występuje **najczęściej u rolników;** fakt ten tłumaczy się tem, że grzybek ten, pasorzytujący na różnych zbożach, głównie jęczmieniu, przedostaje się **u osób mających zwyczaj żucia kłosów i surowych ziaren;** do jamy ustnej, gdzie znajduje podłoże, korzystne do rozwoju. **Zmiany patologiczne** charakteryzujące tę chorobę są **bardzo ciężkie:** widzimy głębokie twarde nacieki, z których dobywa się gęsta ropa zawierająca grudki grzybkowe. Sprawa ta, o charakterze bardzo przewlekłym, **może zająć i narządy wewnętrzne,** narażając poważnie życie pacjenta.

— Najcięższą chorobą grzybkową to **grzybica sporotrychowa** (Sporotrychoza), powstająca wskutek zakażenia grzybkiem zwanym Sporotrichon. Jestto schorzenie na szczęście dosyć rzadkie. O ile poprzednio wspomniane grzybice tylko w rzadkich przypadkach nawiedzają narządy wewnętrzne, to choroba ta, poza objawami skórnymi, często wywołuje ciężkie zaburzenia w mięśniach, kościach, stawach, gruczołach chłonnych, błonach, oczach, płucach i jądrach.

Spoglądając na objawy kliniczne chorób grzybkowych, narzuca się nam, jak może w żadnej innej dziedzinie medycyny zasada starorzymska: principiis obsta! Walkę z chorobą trzeba rozpocząć **w jaknajwcześniejszym okresie,** wówczas najłatwiej można powstrzymać dalszy jej rozwój, a to jest zawsze pierwszym, zasadniczym krokiem do jej wyleczenia.

Pracował ludzki dowcip i doszedł sposobu, ująć sobie rozsądku a przysporzyć grobu.

St. Trembecki.

Małżeństwo a dziedziczność.

Dr. Matuszewski.

(Ciąg dalszy).

Ze względu na doniosłość, jaką odgrywają niektóre choroby w życiu małżonków i w sprawie dziedziczności pozwolę sobie chociaż w krótkim zarysie przedstawić następstwa tych chorób. A więc — **gruźlica,** suchoty. Zjawia się niebezpieczeństwo osobiste i dziedziczność. Choroba przenosi się łatwo z jednej osoby na drugą, częściej z męża na żonę. Kobieta chociażby miala nieznaczne zmiany gruźlicze, to mogą one wskutek ciąży i wysiłków porodu zaostrzyć się gwałtownie. Co się tyczy dzieci rodziców gruźliczych chociaż rzadko odziedziczają gruźlicę, o ile nie są karmione przez matkę suchotnicę, jednakże rodzą się wątłe, stają się mało odporne na zarazek gruźlicy i dlatego są skłonne znowu do tej gruźlicy.

Zawieranie małżeństw przy podejrzeniu na gruźlicę tylko za zgodą lekarza dopuszczalne; przy rozwiniętej gruźlicy niedopuszczalne.

Na drugim miejscu może postawię **choroby umysłowe** i padaczkę to jest epilepsję, czyli konwulsje. Ależ tutaj to już prócz wstrętu i grozy jaką przejmują, oraz narażania się na najrozmaitsze wybuchy — życiu i zdrowiu małżonków grożące staje przed nami straszne widmo dziedziczności, które występuje u potomstwa już to pod formą tychże samych chorób, już to mniejszej lub większej degeneracji umysłowej i fizycznej, w każdym razie daje początek chorym neuropatycznym rodzinom. Zawieranie małżeństw **w tym wypadku jest niedopuszczalne i wprost wołające o pomstę do Boga. A syfilis,** kiła, co niszczy całe rodziny. I przy tej chorobie zjawia się niebezpieczeństwo osobiste i dziedziczne.

Przenosi się z jednej połowy na drugą, bez porównania częściej ofiarą jest kobieta. Dziedzicznie objawia się rozmaicie. Zazwyczaj kobieta dotknięta tą chorobą, a nie wyleczona, wydaje na świat dzieci niedonoszone i nieżywe (poronienia i przedwczesne porody), albo też zwykle z kolei po tamtych dzieci donoszone i żywe, ale z objawami kiły dziedzicznej. To samo stać się może, gdy matka zdrowa, a ojciec przebył tę

chorobę. Dzieci takie są zwykle nędzne i odznaczają się skłonnością do krzywicy, zołzów, gruźlicy, a niekiedy nawet chorób nerwowo-mózgowych. **Dziecko matki syfilitycznej łatwo może przenieść chorobę na mamkę** za pośrednictwem karmiącej jej piersi.

Małżeństwo dozwolone tylko po gruntownem wyleczeniu choroby (choroba jest uleczalna), po upływie najmniej lat trzech od chwili pojawienia się choroby, tylko za zgodą lekarza i pod warunkiem zachowania przepisanych przez niego ostrożności.

Mówiąc o syfilisie nie mogę pominąć tych spustoszeń, które wywołuje i to specjalnie w organizmie kobiety **rzeżączka** — tryper. Niebezpieczeństwo tej choroby polega na łatwem udzielaniu się zarazka drugiej osobie w małżeństwie i to częściej żonie od męża. Choroba ta tem jest straszniejszą, że nie wyleczona, rychło i gruntownie **zajmuje części rodne wewnętrzne kobiety,** narażając ją na długoletnie cierpienia i bezdzietność. Dzieci matki dotkniętej świeżo tą chorobą, narażone są w okresie przychodzenia na świat na ropne, **groźne zapalenie ócz,** z następową w razie opieszałego leczenia, **ślepotą.** Małżeństwo dozwolone tylko po wyleczeniu się i tylko za zgodą lekarza. Choroba uleczalna.

A czy mam pominąć milczeniem jaką rolę odgrywa **alkoholizm,** opilstwo zatrucie alkoholem w życiu rodziny i w dziedziczności. Ruina moralna i materialna, ciężkie fizyczne cierpienia — choroba wątroby, porażenia, obłędy pijackie, usposobienie do nagłej, a w każdym razie nie długo dającej na siebie czekać śmierci — oto są skutki alkoholu dla małżonków.

A dla dzieci? Dzieci rodziców nadużywających alkoholu dostarczają **największego procentu kalek fizycznych i umysłowych,** dziedzicznie nerwowo-obciążonych zbrodniarzy, a co najmniej ludzi wątłych i nerwowych. Że tak jest, a nie inaczej, **zwiedzajcie zakłady dla umysłowo-chorych, przytułki dla matołków, więzienia** dla zbrodniarzy, badajcie te nieszczęsne ofiary, a przekonacie się **że alkohol był przyczyną ich choroby lub też zbrodni. Małżeństwo** z uwagi na małe prawdopodobieństwo wyleczenia stanowczo **niedozwolone.** Naturalnie jest jeszcze cały szereg chorób, o których mówić nie będę, a które jednakże zmuszają małżonków do zwrócenia się o radę i wskazówki do lekarza. — Są to choroby serca, nerek, wątroby; nieprawidłowa budowa kośćca, a zwłaszcza miednicy i stosu kręgowego. Szanowne Państwo! Znakomity higjenista francuski prof. Pinard w jednym ze swych publicznych wykładów powiedział tak: „Wobec ustalonej zasady o dziedziczności czy nie przeraża nas myśl w jakich warunkach w obecnym czasie prawie wszystkie dzieci przychodzą na świat!.. Wszystko zależy od przypadku! Kto myśli o przyszłości, o swem dziecku? Nikt. Kto o tem myśleć powinien? Wszyscy. Kiedy powinno się o tem myśleć? Zawsze.

Czy możliwem jest, aby człowiek uczciwy światły, rozumiejąc, że zrodzić może degenerata nie powstrzymałby się od tego.

Za zabójstwo mimowolne sądy skazują!

Jakże nie obwinić tego, który wiedząc co czyni, obdarza życiem idjotę! Czy nie będzie podłym zbrodniarzem ten, który pojmując to, da życie kalece."

Te słowa dobrze zasłużonego dla nauki i narodu francuskiego ginekologa niech przemówią i do duszy naszego społeczeństwa.

Gdzie chodzi o zdrowie rodziny i potomstwa, tam zasurowych wymagań lękać się nie można.

Ponad wszelkie posagi największym jest zdrowie **duszy i ciała** dziewczęcia. Niechże je zawsze wnosi w dom męża, ale niech go w zamian nigdy nie powierza **nieuleczalnie choremu.** Aby zaś działać z rozwagą i przezornością, do tego potrzeba pełni zdrowia duszy i ciała, potrzeba ukończonego już rozwoju fizycznego i umysłowego i pełni świadomości.

Wówczas dopiero początek życia płciowego nie będzie gwałtem i poniżeniem dla kobiety, nie sprowadzi zburzenia równowagi duszy, wówczas dopiero o dobrym lub złym losie decydować będzie mogła wyłącznie obopólna miłość, delikatność i troskliwe przywiązanie ze strony mężczyzny, a pełne zaufanie i wiara ze strony kobiety.

Pijak unieszczęśliwia siebie i rodzinę, przepija rozum, pieniądze, czas i spokój domowy.

Ks. Karol Antoniewicz.

Partactwo lecznicze w Polsce.

W sprawie nowego partacza, grasującego w Poznaniu otrzymujemy obszerny list do Redakcji z prośbą o umieszczenie jego w Orędowniku, a to celem przestrogi dla innych, którzyby mogli wpaść w golomatnię. Jest to jak głosi jego bilet wizytowy który mamy w ręku Tomasz Kulasik, magnetopat-masażysta „leczenie wszelkich chorób drogą magnetyzmu, elektryzacji i homeopatji. Poznań, Wilda, ul. Gen. Umińskiego 9, dojazd tramwajem linja nr. 4 i 8". Tyle na jego bilecie wizytowym. W liście zaś do Redakcji Orędownika Zdrowia podpisanym przez p. I. S. adres której jest nam znany, o partaczu tym dowiadujemy się co następuje:

Do Redakcji Orędownika Zdrowia
w miejscu.

Na początku lipca 1926 r. dowiedziałam się przypadkowo, że w Kórniku przy ul. Tylnej zamieszkuje niejakiś magnetopata Tomasz Kulasik, który cudownym sposobem leczy. Ponieważ cierpię na nogę i to już od mniejwięcej 12 lat, udałam się więc z matką moją do wyżej wymienionego, tenże zbadał mnie przez szkło okrągłe patrząc mi w oczy pytał, gdzie są boleści i mówił następujące słowa: „krew zatruta umiera Pani od nóg." Gdy jemu opowiedziałam o mojej chorobie zalecił mi elektryzację i masaże á 30 zł. za każde. Matce mojej zapisał różne lekarstwa na nerki, wątrobę itd., które się odbierało w Aptece Czerwonej.

Nie wiedząc o tem, że p. Kulasik nie posiada zezwolenia na leczenie — zapisałam się w poczet jego pacjentów i leczyłam się w czasie od 15. 7. do 30. 11. 1926 r. Pan Kulasik wykonywał elektryzację i masaże dwa razy tygodniowo żądając za każdy 30 zł. Za zgodą p. Kulasika płaciłam

ratami razem 520 zł.

Magnetopata p. Kulasik zobowiązał się mnie wyleczyć pod gwarancją w 2½ do 3 miesięcy czasu najpóźniej zaś do 20. 10. 1926 r. O ileby do tego czasu nie nastąpiło zupełne wyleczenie przyrzekł mi p. Kulasik zwrócić przezemnie płacone honorarjum lub bezpłatnie leczyć tak długo, dopóki nie okaże się zupełne wyzdrowienie na co ja jak i świadkowie przysiąc możemy.

Elektryzacje te jednakowoż żadnego skutku nie odniosły, przeciwnie odczuwam, że noga jest słabszą.

Dnia 1. grudnia 1926 r. otrzymuję list p. Kulasika, że dalszej kuracji udzielić mi nie może. W tym samym jeszcze dniu udałam się do wyżej wymienionego by wyjawił powody jakie go do tego skłoniły na co mi (w przeciwieństwie do umowy) oświadczył, bym mu każdorazowo za wykonanie jednej elektryzacji i masażu płaciła gotówką, powtóre bym mu zapłaciła za 17 masaży á 30 zł. wykonane po upływie terminu wyleczenia według ugody bezpłatnie, poczem mnie nadal będzie leczył. Kiedy wspomniałam p. Kulasikowi o ugodzie naszej wyraził się następująco: „Skutki są, ciała Pani nie przykleję, a swojej nogi nie urwę."

Skoro mi p. Kulasik stanowczo odmówił dalszego leczenia żądałam piśmiennie stosownie do umowy zwrotu wpłaconych przezemnie pieniędzy w sumie zł. 520, na co żona p. Kulasika mi odpisała: „pieniędzy nikomu mąż nie wraca, bo je ciężko zapracował, t. j. jeszcze dość zamało itd."

Koleżanki moje również kazały się przez p. Kulasika zbadać, od których żądał po 10 zł od zbadania, jednakże na zwrócenie jemu przezemnie uwagi, że koleżanki są mniej zamożne, zniżył na zł. 5 od osoby, zalecając im również masaże po 30 zł. i zapisał różne lekarstwa według recepty ze swojem podpisem.

Wychwalał się p. Kulasik, że zarabia około 400 do 500 zł. i więcej dziennie i prócz tego otrzymuje prowizje z Apteki Czerwonej 1000 — 2000 zł. miesięcznie. Wyraził się p. Kulasik, że w tym jeszcze roku musi się tak zbogacić, że kupi sobie willę i samochód.

Zaznaczam, że p. Tomasz Kulasik zamieszkuje od 4. 10. 1926 r. w Poznaniu przy ul. Gen. Umińskiego 9.

Ponieważ wprowadził mnie p. Kulasik w błąd, nie dotrzymał umowy itd. wytaczam na tej drodze proces. Izba Lekarska jest o tej sprawie uwiadomiona.

Podpis I. S.

Jak z listu tego wynika, postawił sobie p. Kulasik za cel zdobycie willi i samochodu. Dochody przeto musi mieć bardzo duże, bo cena 30 zł. za jeden masaż jest kwotą bardzo poważną i rzeczywiście masaże te w szybkim tępie mogą doprowadzić p. Kulasika do dużego majątku. Naturalnie nie byłoby niedyskrecją, gdybyśmy zapytali się p. Kulasika czy od tych dochodów opłaca podatek w Izbie Skarbowej obrotowy i dochodowy. Dochody z partactwa lekarskiego, na równi muszą być opodatkowane, skontrolowaniem czego niewątpliwie zajmie się Izba Skarbowa w Poznaniu.

Posiadamy również w ręku trzy recepty tego partacza nagryzmolone niewprawną ręką z podpisem p. Kulasika jako „magnetopata." Jedna z tych recept na zatwardzenie poleca pigułki nr. 118, po jednej pigułce dwa razy dziennie. Co znaczy nr. 118 wie prawdopodobnie „Czerwona Apteka" która za 1.50 zł. lekarstwo to wydała. Recepta druga opiewa Gicht Floit do nacierania nr. 181. Cena zł. 3.50. Recepta trzecia: krople nr. 58 trzy razy dziennie od 20-30 kropli na cukier. Apteka pobrała zł. 2.80 robiąc dopisek krople Św. Jakóba. Lekarstwo nr. 66 o nazwie nieczytelnej, z dopisku apteki dowiadujemy się, że jest na cyrkulacje krwi i kosztuje 14 zł. Wszystkie te recepty są podpisane nazwiskiem partacza.

Należy podkreślić ponownie, co już robiliśmy w poprzednich numerach Orędownika, współprace aptek naszych w Poznaniu z partaczami lekarskiemi. Honoru to aptekom poznańskim nie przynosi. Wiemy, że współpraca ta idzie tak daleko, że niektóre apteki drukują wspólne z partaczami recepty. Gdyby na terenie województwa poznańskiego działała Izba aptekarska niewątpliwie wypadki takie byłyby niemożliwe.

Wypadek powyższy znajdzie swoje rozwiązanie w Sądzie Państwowym, gdyż poszkodowana nie myśli darować krzywdy swojej partaczowi.

Ze sprawy powyższej niech wyciągną naukę wszyscy ci, którzy lekkomyślnie oddają się w ręce partaczy zostawiając u nich często ostatni ciężko zapracowany grosz.

W następnym numerze podamy wypadki inne niemniej smutne, dowodzące niebezpieczeństwa dla zdrowia kraju tej plagi partaczy.

Wiadomości.

Uznanie za pracę społeczną.

Utworzony przy Warszawskiem Towarzystwie Lekarskiem Komitet Konkursu im. Gen. Piramowicza przyzna jednomyślnie na rok 1926 nagrodę z Fundacji im. Piramowicza dr. med. i fil. Stefanowi Szumanowi z Poznania za liczne prace i artykuły z dziedziny higieny szkolnej oraz za wybitną działalność na stanowisku wizytatora higjeny szkolnej w Okręgu Szkolnym Poznańskim.

*

O zdrowie młodzieży szkolnej.

Warunki, wśród których młodzież szkolna zmuszona jest spędzać swe młode lata pozostawiają jeszcze dużo do życzenia. Niemniej jednak są one troską miarodajnych czynników. Specjalna komisja powołana przez W. R. i O. P. a złożona z pedagogów, techników i lekarzy-higienistów opracowała model taniej ławki szkolnej o dwu miejscach według najnowszych wymagań higieny. Nowy model wraz z odpowiednim okólnikiem rozesłano do wszystkich Kuratorjów celem zastosowania.

*

Kasa Chorych w Krakowie, a zdrowie Klasy Pracującej.

Zarząd Kasy Chorych w Krakowie może być wzorem w poświęcaniu się dla dobra swych członków. Zarząd Kasy czyni wszystko co wymaga współczesne lecznictwo i higiena dla leczenia i stłumienia gruźlicy wśród swoich członków i ich rodzin. Na odbytem w listopadzie 1926 r. posiedzeniu zarządu, zatwierdzono jednomyślnie wszystkie postawione wnioski zmierza-

jące do reorganizacji opieki nad gruźliczo chorymi. I tak postanowiono rozszerzyć poradnię przeciwgruźliczą istniejącą przy Towarzystwie walki z gruźlicą w ten sposób, że dwóch lekarzy specjalistów przyjmować będą przez 4 godziny dziennie wyłącznie członków Kasy Chorych. Do Poradni dodane będą wywiadowczynie-higjenistki, które odwiedzać będą mieszkania chorych na gruźlicę i zdawać sprawozdania lekarzom. Przy Poradni czynnym będzie aparat Roentgena, oraz podręczna pracownia bakterjologiczna. Postanowiono również porozumieć się z Dyrekcją Szpitala Św. Łazarza w celu zapewnienia odpowiedniej ilości miejsc w nowym baraku szpitalnym przy oddziale zakaźnym dla członków Kasy Chorych.

Dla zapoznania się z urządzeniami zagranicznemi walki z gruźlicą, postanowiono dostarczyć lekarzom swoim odpowiednich książek i publikacyj. W końcu postanowiono zapoczątkować szeroką propagandę przeciwgruźliczą w postaci odczytów popularnych.

Jak widzimy z powyższego praca Zarządu Kasy Chorych w Krakowie jest nader korzystną i naśladowania godną.

*

Gruźlica, a złoto.

Do różnych sposobów leczenia gruźlicy przybyła w ostatnich latach nowa metoda lecznicza zapomocą złota.

Metodę powyższą podał profesor Uniwersytetu w Kopenhadze (Danja) dr. Möllgaard, która wzbudziła żywe zainteresowanie się całego świata lekarskiego.

Zjazd przeciwgruźliczy, który odbył się we Lwowie dnia 9. 9. 1926 r. zajmował się również tą nową metodą leczenia.

Duński preparat złota stosowany w leczeniu gruźlicy nazywa się Sanokryzyna. W Polsce wyrabia się również podobny preparat w zakładach chemiczno-przemysłowych Ludwik Spiess i syn w Warszawie. Preparat polski nazywa się Aurosan. Działanie lecznicze obydwóch tych preparatów polega na tem, że pozbawiają one zarazki gruźlicze jadowitości. W ten sposób zarazki gruźlicze stają się łatwiejsze „do pożarcia“ przez białe ciałka krwi. Musimy bowiem wiedzieć, że białe ciałka krwi pełnią w naszym ustroju niejako rolę policji sanitarnej usuwając z krwiobiegu szkodliwe drobnoorganizmy.

Leczenie gruźlicy zatem zdobywa nowy środek leczniczy, a przyszłość zadecyduje o jego skuteczności i racji bytu.

*

Ustawa o zwalczaniu chorób zawodowych.

Ministerstwo Pracy i Opieki Społecznej przesłało na Radę Prawniczą projekt rozporządzenia Prezydent Rzeczypospolitej o zapobieganiu chorobom zawodowym i ich zwalczaniu. Projekt powyższego rozporządzenia przewiduje w najważniejszych punktach: ustalenie wykazu chorób zawodowych, wydawanie przepisów sanitarno-higjenicznych celem zapobiegania chorobom zawodowym i ich zwalczania, wydawanie zakazów używania przy pracy pewnych szkodliwych surowców, materjałów, produktów, narzędzi lub maszyn, stosownie szkodliwych metod pracy, ponadto obowiązek zgłaszania chorób zawodowych przez lekarza i obowiązek inspektorów pracy, oraz lekarzy powiatowych do zachowania w ścisłej tajemnicy wszelkich danych, związanych z interesem i ruchem danego przedsiębiorstwa.

*

Czcionkami Drukarni Nakładowej J. Kawalera w Szamotułach. Tel. 125 i 115.

Czcionkami Drukarni Nakładowej J. Kawalera w Szamotułach. Tel. 125 i 115.